

# コーディネーション トレーニングを 学ぶ会



10/22 (日)  
9:00~12:00

コーディネーショントレーニングについての実技と理論を学びます！！  
※本研修参加は JACOT 認定プロンスライセスセミナーの受講資格となります。



- 会場■  
津別町中央公民館 2F 研修室  
津別町農業者トレーニングセンター
- 対象■  
一般町民・運動指導者・教育関係者・保育関係者他  
関心のある方(18歳以上)
- 定員■  
40名(必ず申込みが必要です)
- 参加料■  
町内在住又は在勤の方 200円(保険料として)  
その他の方 1,000円(保険料・資料代他)
- 持ち物■  
運動ができる服装、屋内シューズ、飲み物、タオル、  
筆記用具など
- 講師■  
NPO法人 JACOT 専門指導員
- その他■  
受付 8:30~  
午後からの親子体験会の見学も可能です。

## コーディネーショントレーニングって??

5年に1回、全国調査を実施している「子どものからだの調査2015」(子どものからだと心白書)では、「アレルギー」と「すぐ“疲れた”」への心配が根強い実感であり、“神経系”に集約される「おかしさ」の実体が報告されました。その他にも「背中ぐにゃ」「保育中じっとしていない」「床にすぐ寝転がる」「つまずいてよく転ぶ」などが報告されています。

コーディネーショントレーニングは、神経と運動の発達にそって脳と心と体に刺激を与え、運動の“学ぶ力”を高めるトレーニングです。体幹の動きを意識して寝返りしたり、走る動きにも繋がる肩と骨盤の回転軸をつくるこの運動や体幹をリズムカルに揺らす運動などを、楽しみながら体験していきます。

継続的に取り組んだ先生方からは、「運動遊びが増えた」「衝突やケガが減った」「集中力が続くようになった」「寝つきが良くなった」など運動面や生活面での変化を実感して頂いています。

是非この機会に体験してみてください！

## お申込み・お問合せ

### 【津別町内在住又は在勤の方】

下記、申込用紙に必要事項を記入し、参加料と合わせて津別町中央公民館内生涯学習課までお申込み下さい。

■電話 0152-76-2713

■締切 10月13日(金) ※定員になり次第締め切らせていただきますので、ご了承下さい。

※津別町外在住・在勤の方は NPO 法人 JACOT の HP よりお申込み下さい (<http://jacot.jp>)

## ◆学ぶ会お申込用紙◆

ふりがな 氏名				住所	〒
性別	男・女	生年 月日	年 月 日	電話番号	
資格の 有無	JACOT プロンス会員・非会員			E-Mail	
職業				勤務先 学校名	
所属団体 (種目)				受講 動機	